

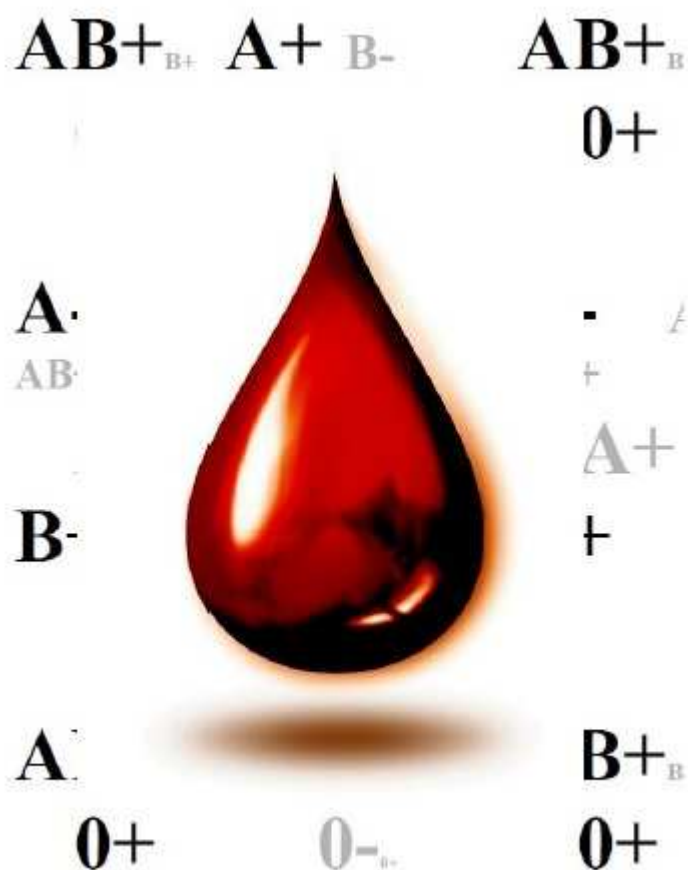
# Podnikový časopis EKOSVIP



2. ročník

**9/2013**

30.9.2013



## OBSAH č. 9/2013

Úvodník	1
Darovanie krvi	2-3
O krvných skupinách a darovaní krvi	3-5
Súťaž strojníkov 2013	6
Novinky	7
Záverom	8

## ÚVODNÍK

Jeseň v septembri chvíľami ukrýva svoju zamračenú a uplakanú tvár pod slnečným farebným plášťom. V nás ešte doznieva leto. A v záhradách a na poliach dozrievajú posledné tohtoročné plody stromov a zeme.

Staré príslovie hovorí, že žať budeš len to, čo si zasial. A reč pritom ani zďaleka nie je len o poľnohospodárstve. V podstate je to o celom našom živote, i o akomkoľvek inom odvetví ľudského snaženia.

Čas zúčtovania roku 2013 sa neodvratne blíži. Ešte však nie je všetkým dňom v tomto roku koniec.

Do výpočtov dobrých skutkov si môžeme už teraz pripísať druhý ročník darovania krvi v priestoroch našej firmy. Reportáž prinášame v tomto čísle spolu so zaujímavými informáciami o krvných skupinách.

A keď sme už načali tému žatvy, prečítajte si, ako obstáli naši dlhoroční strojníci v porovnaní so slovenskou špičkou na tohtoročnej Súťaži strojníkov.

*šéfredaktorka*

## DAROVANIE KRVI

### 23.9.2013

Stoja vo vstupnej chodbe pošty, oslovujú okoloidúcich na ulici. Ľudia s krabičkou. Vyberajú peniaze na rôzne účely. Priznávam sa: nikdy som neprispela. A nikdy neprispem.

Nehádzem všetkých do jedného vreca, som len opatrná. A pomôcť sa predsa dá aj inak.

Preto už druhý rok po sebe sme zorganizovali septembrové darovanie krvi u nás vo firme.

Mobilný výjazd Národnej transfúznej služby Prešov sa uskutočnil v pondelok 23.9.2013 v čase od 8:00-11:00 hod. Menoslov darcov si prečítajte v priloženej tabuľke.

#### Dobrovoľní darcovia krvi 2013

Miroslav Repka

Marcela Bujňáková

Peter Bujňák

Klára Bujňáková

Štefan Bujňák

Martin Sedlák

Marek Repka

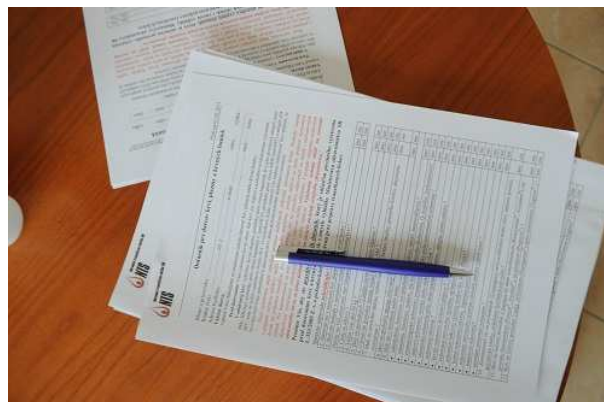
Jozef Eliáš

Peter Petřík

Pavol Maruša

Imrich Škovran

Ľudmila Vranková



Ako sa človek dostane k darovaniu krvi? Vplyv rodičov, starších súrodencov či kamarátov, ktorí sú darcami. Osobná viera, že treba pomáhať kde sa dá a ako sa dá. A nakoniec možno za to môže aktívny kolega, ktorý zorganizuje mobilný výjazd s možnosťou darovať krv priamo na firme :)

Teší ma, že sa nám podarilo vlani aj tento rok priviesť k darovaniu krvi aj prvodarcov. Všetkým našim darcom vyjadrujem uznanie za prejavenu odvalu a ochotu pomôcť svojou troškou.

Možno to bude znieť pateticky, ale darovaním krvi, touto nezištnou pomocou neznámym, prispievate k vytváraniu lepšieho sveta. Ďakujem.

Parafrázujem jednu múdru vetu, keď tvrdím: Kto iný má darovať krv, ak nie ten, kto môže. Veď čo je to trochu strachu oproti zachránenému životu či zdraviu.

Preto všetkých, ktorým by zdravotný stav umožňoval darovať krv, ale zo strachu či z rôznych iných dôvodov napokon krv nedarovali, vyzývam: nabudúce neváhajte a prídte darovať krv!

Na záver chem poďakovať pracovníkom NTS SR Prešov za milý a ochotný prístup, za úsmevy a pohodovú atmosféru, ktorú dokázali vytvoriť pre darcov.

## O KRVNÝCH SKUPINÁCH A DAROVANÍ KRVI

### *KRVNÉ SKUPINY*

Krv je tekuté tkanivo tvorené krvnou plazmou, v ktorej plávajú krvné bunky (červené a biele krvinky a krvné doštičky). Krvná skupina alebo krvný typ je charakteristická vlastnosť červených krviniek.

Najznámejšia klasifikácia krvných skupín sa riadi ABO systémom a tzv. Rhesus faktorom (Rh).

ABO systém rozlišuje ľudskú krv podľa prítomnosti antigénov A a B a protilátok anti-A a anti-B.

Rh faktor spôsobuje skupina antigénov, z ktorých najsilnejší je antigén D. Podľa toho, či je alebo nie je prítomný na povrchu červených krviniek sa označuje ako Rh+, resp. Rh-.

### *HISTÓRIA*

Objav krvných skupín siaha do roku 1901 a pripisuje sa viedenskému vedcovi Karlovi Landsteinerovi. V roku 1930 za tento objav krvných skupín A, B a 0 získal Nobelovu cenu za medicínu.

Spolu s Alexandrom Weinerom popísali v roku 1940 aj Rh faktor. Deň narodenia K. Landsteinerja: 14. jún je Svetovým dňom darcov krvi.

V roku 1907 český psychiater Jan Janský popísal štvrtú krvnú skupinu, dnes známu ako AB. Viacnásobným darcom krvi na Slovensku sa udeľuje Janského plaketa.

## ČÍM SÚ KRVNÉ SKUPINY VÝNIMOČNÉ

### Krvná skupina



- najrozšírenejšia krvná skupina na Slovensku,
- vznikla asi pred 25000-15000 rokmi usadením človeka z lovca na roľníka, čo spôsobilo, že imunitný systém musel byť oveľa výkonnejší ako predtým, do Európy sa rozšírila z Ázie,
- ľudia s touto krvnou skupinou sú odolní voči vírusom a baktériám, ale je u nich vyššie riziko ochorenia srdca, pečene, žlčníka a cukrovky,
- sú málo odolní voči stresu, preto je pre nich vhodným športom joga a relaxačné cvičenia,
- ideálna strava: ryby, sója, výrobky z obilnín, čerešne, hrozienka, mrkva, zázvorový čaj, červené víno,
- charakteristiky: trpezlivosť, zodpovednosť, citlivosť, tvrdohlavosť.

### Krvná skupina



- vznikla pred 15000-10000 rokmi, predkami boli kočovníci z oblasti Himalájí a Indie,
- ľudia s touto krvnou skupinou sa vyznačujú mimoriadne silným imunitným systémom, ale hrozí u nich vyššie riziko kožných ochorení, nespavosť, poruchy pamäti,
- vhodným športom je chôdza, jazda na bicykli, plávanie, stolný tenis,
- ideálna strava: baranina, jahňacina, zverina, morské ryby, mlieko a kyslé mliečne výrobky, banány, kapusta, olivový olej, zelený čaj,
- charakteristiky: komplikované povahy, oduševnenosť, ale aj rebélia.

### Krvná skupina



- najrozšírenejšia krvná skupina vo svete, zároveň je najstaršia, vznikla už pred 40000 rokmi v Afrike, predkami boli prví ľudia,
- ľudia s touto krvnou skupinou majú veľmi odolný zažívací trakt s dobrým trávením mäsa, ale majú sklony k nadváhe a zápalovým ochoreniam,

- sú odolní voči stresu, vhodným športom je aerobik, beh, lyžovanie, jazda na bicykli,
- ideálna strava: akékoľvek mäso, figy, slivky, brokolica, špenát, orechy, šípkový a mäťový čaj,
- charakteristiky: optimistickí, vytrvalí, vodcovskí.

## Krvná skupina



- vznikla pred 1200-1000 rokmi kombináciou A a B ako dôsledok nového sťahovania národov, má ju iba 5% svetovej populácie,
- ľudia s touto krvnou skupinou sa vyznačujú odolnosťou voči mikróbov, ale hrozia im problémy s tráviacim traktom,
- vhodným športom je korčuľovanie, turistika a tanec,
- ideálna strava: kyslé mliečne výrobky, morčacie a králičie mäso, grapefruit, ananás, gaštany, uhorky, zemiaky, káva, zelený čaj,
- charakteristiky: komplikovaní, oduševnení, rebelantskí.

Zdroje: [www.mojakrvnaskupina.sk](http://www.mojakrvnaskupina.sk) a [sk.wikipedia.org](http://sk.wikipedia.org)

## ZISTENIE KRVNEJ SKUPINY

V improvizovaných podmienkach v našej zasadačke som mala možnosť prvýkrát v živote vidieť, ako jednoducho sa krvná skupina zisťuje.

Aglutinácia (zhlukovanie) v kvapkách krvi pod vplyvom špecifických látok je rozhodujúcim faktorom pre určenie krvnej skupiny a Rh faktora. Také veľké kúzlo v malom. A navyše takto vznikol aj vizuálne krásny farebný obrázok.

## VÝHODY DAROVANIA KRVI

Darovanie krvi prináša výhody aj pre darcu:

1/ Kompletné laboratórne vyšetrenie krvi darcu, kompletný krvný obraz (rozsiahlejšie a podrobnejšie ako pri preventívnej prehliadke).

2/ Darovanie krvi je tréningom organizmu na mimoriadne situácie spojené s veľkou stratou krvi. Pravidelní darcovia krvi znášajú lepšie veľké straty krvi napríklad pri úrazoch.

3/ Náhly úbytok krvi pri darovaní vyprovokuje organizmus k tvorbe nových krviniek, čím prispieva k regenerácii organizmu.

4/ U mužov môže darovanie krvi zredukovať riziko srdcových chorôb.

5/ Darca získava dobrý pocit z toho, pretože darovaním krvi pomáha zachraňovať životy a zdravie.

Zdroj: [sk.wikipedia.org](http://sk.wikipedia.org)

## SÚŤAŽ STROJNÍKOV 2013 „Ukáž, že si lepší... !“

V areáli spoločnosti Phoenix Zeppelin v Banskej Bystrici sa dňa 28.9.2013 zúčastnili Súťaže strojníkov aj pracovníci našej spoločnosti: Pavol Nimas a Anton Miker.

Za informácie o tom, ako sa súťažilo, a ako sme obstáli v konkurencii najlepších strojníkov Slovenska v najnáročnejšej súťaži strojníkov na svete, aj za fotografie zo súťaže ďakujeme Jozefovi Krausovi.

Počet účastníkov: 71



Zdroj: [www.cat.sk](http://www.cat.sk)

Počet disciplín: 4



Umiestnenie: 26. Pavol Nimas  
59. Anton Miker



Najnáročnejšia nielen pre našich strojníkov bola úvodná disciplína. Zasiahnuť označeným zubom na lyžici bagra loptičku umiestnenú na kuželi za prekážkou. Oči nahrádzala strojníkom navigácia.

V dvoch ďalších disciplínach si naši strojníci vyskúšali prácu na strojoch, v ktorých sedeli prvýkrát v živote.

Práca na traktor-bagri im šla naopak od ruky. Pán Miker dosiahol v tejto disciplíne najlepší čas zo všetkých súťažiacich. Blahoželáme! Za dobrú reprezentáciu firmy ďakujeme.

## NOVINKY september 2013

- **Podpísaná zmluva o dielo po úspešnej elektronickej aukcii**

V mesiaci september po úspešnej júlovej elektronickej aukcii bola podpísaná zmluva o diela medzi verejným obstarávateľom Obec Bretka a našou spoločnosťou.



„Kanalizácia a ČOV Bretka“

Začiatok prác je zo strany obce podmienený získaním finančných prostriedkov z niektorého z možných zdrojov financovania.

- **Ukončené a odovzdané stavby v septembri 2013**

V septembri 2013 sme ukončili stavebné práce a odovzdali objednávateľom stavby:

Regenerácia sídla Vtáčkovce –  
Infraštruktúra B4

Komárany – Nižný Kručov –  
kanalizácia, vodovod

Protipovodňová ochrana obce Roztoky

- **Nové stavby vo výrobnom program 2013**

V mesiacoch august a september pribudli do výrobného programu našej spoločnosti nové stavby:

**D1 Fričovce-Svinia** – objekt  
kanalizácie SO 510-00 – výstavba  
kanalizácie

**D1 Fričovce-Svinia** – Rekonštrukcia  
havarijného stavu cesty III/018-189  
Štefanovce

**D1 Fričovce-Svinia** – SO 080-00  
Sanácia zosuvu Chmiňany – prístupová  
komunikácia a odvodnenie

**Kaufland Sabinov** – výstavba  
inžinierskych sietí a vnútroareálových  
komunikácií

- **Reorganizácia verejnej správy ESO pokračuje**

Od 1.10.2013 sa v rámci druhej etapy ESO rušia viaceré orgány štátnej správy (Správy katastra, Obv. Pozemkové úrady, Obv. lesné úrady, Obv. úrady pre cestnú dopravu, Obv. úrady ŽP). Ich agenda sa presúva na integrované okresné úrady.



## ZÁVEROM

Kde by bol svet bez idealistov. Bez ľudí, ktorí nevidia za všetkým len vlastný profit. Bez ľudí, ktorí sa na svet pozerajú z vyššej perspektívy, nie z bunkra prízemnosti. Bez ľudí, ktorí prekonávajú bariéry silou vôle. Bez ľudí, ktorí vytrvalo konajú dobro bez ohľadu na vlastné obavy i vonkajšie okolnosti.

Stretnutie v akejkolvek forme s týmto „ohrozeným druhom“ obohatí a inšpiruje. Ukazuje ustráchaným, že zdvihnúť sa z prachu dní sa dá. Svieti blúdiacim v bezmocnej tme ako jasná nádej na ráno. A vyrušuje mocných.

Ved' si len spomeňte na veľkých idealistov našej doby a na ich nezlomnú vieru, že dobro napokon zvíťazí.

Výzva Jána Pavla II.: „Nebojte sa!“ Slová Václava Havla: „Pravda a láska musia zvíťaziť nad lžou a nenávisťou.“ Či obhajoba Silvestra Krčméryho: „Vy máte v rukách moc, ale my máme pravdu.“

Veľkí bojovníci na strane pravdy jeden po druhom odchádzajú. A na obzore niet nástupcov.

Svet bez ideálov bude svetom priemerných. Utopí sa vo svojej malosti, zanikne v malicherných vojnách alebo sám seba zožerie či doženie k šialenstvu.

Áno, idealisti sú občas na smiech. Ich snaha je často márna. Ako boj Don Quijota s veternými mlynmi.

Ale keď padne výstrel či posledná klapka a keď doznie výsmech, ukáže sa, že žité ideály sú to, čo mení tento svet k lepšiemu.

*EKO SVIP, s.r.o., 2013*

*Ing. Marcela Bujňáková  
šéfredaktor*

*Pripomienky, námety a reakcie môžete posielat'  
na e-mail: [marketing@ekosvip.sk](mailto:marketing@ekosvip.sk).*